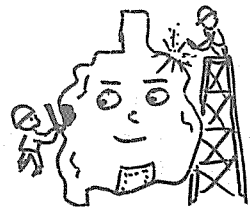
위암의 예방과 관리



암을 완전 정복하기 위해서는 예방이 최선의 방법이다. 그러나 암의 다원인론과 복잡한 환경요인 때문에 현재로서는 완전 예방은 불가능하고, 결국 식생활의 개선을 통한 예방에 힘쓰는 것이 최선의 방법이라고 할 수 있다.

또한 완전 예방이 불가능한 현실에 있어서 암의 조기 진단은 암의 2차적 예방과 치유를 위해서 매우 중요한 사실임도 잊어서는 안된다.

위는 음식물이 체내에 들어가서 어느 기간 동안 저장되어 저장과 살균이 되는 기관이다.

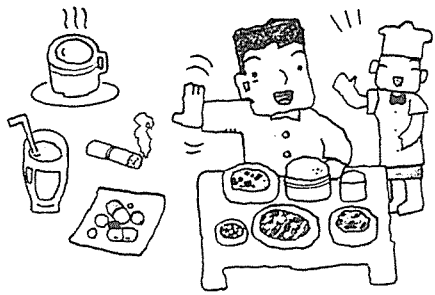
저장되는 기간 동안 위점막은 음식물과 계속 접촉해야 하고 만약 음식물이 유해한 화합물이나 발암물질을 포함하고 있다면, 위점막은 불가피하게 이것의 영향을 받는다. 이러한 이유로 인해 식생활 습관에 따라 위암의 발생빈도는 확연히 차이가 나게 된다.

우리나라가 위암 빈발국인 것은 역시 식생활의 영향이 큰 것으로 생각된다. 한국인의 식단은 짠 김치, 젓갈, 절인 음식, 뜨거운 음식, 불에 그을린 음식 등이 많다.

맵고 짠 음식이 위점막을 자극하리라는 것은 누구나 생각할 수 있으며 고기나 생선을 구울 때 타는 부분에 발암물질이 생기게 된다.

이러한 음식의 섭취는 줄여야 하

암을 예방하기 위해서는 식생활의 개선이 최우선의 방법이다.



며, 암의 발생을 억제하는 음식물을 섭취하도록 하여야 한다.

암의 발생을 억제하는 음식물로는 된장을 비롯하여 우유, 신선한 녹황색 채소, 과일, 인삼 등을 들 수 있다.

또한 과음·과식을 피하며 적절한 체중의 유지에 주의를 기울여야 한다.

암 예방을 위한 15개 생활 수칙

1. 영양분을 골고루, 균형있게 섭취한다.
2. 매일 편식하지 말고 변화있게 여러가지 음식을 먹는다.
3. 황록색 야채를 주로 한 과일 및 곡물 등 섬유질을 많이 먹는다.
4. 우유와 된장국을 매일 먹는다.
5. 비타민A·C·E를 적당량 섭취한다.
6. 이상(理想) 체중을 유지하기 위해 과식하지 말고 지방분을 적게 먹는다.
7. 너무 짜고 매운 음식과 너무 뜨거운 음식은 피한다.
8. 불에 직접 태우거나 훈제한 생선이나 고기는 피한다.
9. 곰팡이가 생기거나 부패한 음식은 피한다.
10. 술은 과음하거나 매일 마시지 않는다.
11. 담배는 금연하는 것이 좋고 부득이한 경우는 들여마시지 않는다.
12. 태양광선, 특히 자외선에 과다하게 노출되지 않도록 한다.
13. 땀이 날 정도의 적당한 운동을 하되 과로는 피한다.
14. 스트레스를 피하고 기쁜 마음으로 생활한다.
15. 매일 목욕이나 샤워를 한다.